

আপনি সুস্থ (Healthier You): NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম হলো টাইপ 2 ডায়াবেটিস বৃদ্ধির ঝুঁকিতে থাকা মানুষদের জন্য বিনামূল্যের একটি প্রোগ্রাম।

আমাদের লক্ষ্য হলো টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং এর সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য জটিলতার সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য আপনার নিজের পরিবর্তনগুলির ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করা।

নবম মাসে যা আশা করা হয়

আপনি সুস্থ (Healthier You): NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম



এককভাবে প্রত্যেকের মূল্যায়ন

স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা শুরু করার জন্য আপনাকে সহায়তা করতে এবং আপনার প্রাথমিক পরিমাপ অন্তর্ভুক্ত করার জন্য যাতে আমরা আপনার অগ্রগতি অনুধাবন করতে পারি



গ্রুপ সেশন

- আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানুন এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস কী সেটি অনুধাবন করুন
- স্বাস্থ্যকর জীবনধারা এবং আচরণের পরিবর্তন
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ
- খাদ্যদ্রব্য সংক্রান্ত তথ্য বুঝুন
- একটি স্বতন্ত্র শারীরিক কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন
- কীভাবে অগ্রগতির জন্য পরিকল্পনা করতে হয় তা জানুন
- স্বতন্ত্র ওজন পরিচালনের লক্ষ্যগুলি নির্ধারণ করুন
- অ্যালকোহলের ক্ষতিকর প্রভাব এর বিষয়ে জানুন

সেশনগুলি পর্যালোচনা করুন

- ডায়াবেটিস এর প্রভাব
- লাইফস্টাইল নির্বাচন: ড্রাইভিং, ভ্রমণ ও বিমা
- প্রতিরোধ, পুষ্টি ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মান



চলমান সহায়তা ও ডিজিটাল সরঞ্জামসমূহ

প্রোগ্রামের মাধ্যমে আপনাকে সঠিক পথে পরিচালনা করার জন্য সহায়তা করতে



কীভাবে যোগদান করবেন

আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি থাকে তাহলে আপনি আপনার GP বা হেলথ প্রফেশনালকে আপনার স্থানীয় আপনি সুস্থ (Healthier You) সেবাটিতে রেফারেলের জন্য বলুন